

# Расписание групповых занятий фитнес клуба Fitness First Весна



| ДНИ НЕДЕЛИ | Понедельник                    |   | Вторник   |   | Среда                           |   | Четверг   |   | Пятница                        |   | Суббота   |   | Воскресенье                    |         | ДНИ НЕДЕЛИ |
|------------|--------------------------------|---|---|---|---------------------------------|---|---|---|--------------------------------|---|---|---|--------------------------------|---------|------------|
|            | Зал групповых занятий          | Бассейн   | Зал групповых занятий   | Бассейн   | Зал групповых занятий           | Бассейн   | Зал групповых занятий   | Бассейн   | Зал групповых занятий          | Бассейн   | Зал групповых занятий   | Бассейн   | Зал групповых занятий          | Бассейн |            |
| 9:00       | LB+ABS (55 мин)<br>Александр   | AQUA INTERVAL (45 мин)<br>Анна                            | ATHLETIC STRETCHING (55 мин)<br>Татьяна                       |   | UB+ABS (55 мин)<br>Александр    | AQUA INTERVAL (45 мин)<br>Анна                            | ATHLETIC STRETCHING (55 мин)<br>Татьяна                       |   | ABS+FLEX (55 мин)<br>Александр | AQUA INTERVAL (45 мин)<br>Анна                            |   |   |                                | 9:00    |            |
| 10:00      | LATINO MIX (55 мин)<br>Татьяна |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Гелия                                | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>JUNIOR SWIM (45 мин)<br>6-12 лет<br>Мария | LATINO MIX (55 мин)<br>Татьяна  |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Гелия                                | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>JUNIOR SWIM (45 мин)<br>6-12 лет<br>Мария | LATINO MIX (55 мин)<br>Татьяна |   |   | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>JUNIOR SWIM (45 мин)<br>6-12 лет<br>Мария |                                | 10:00   |            |
| 11:00      | STRETCHING (55 мин)<br>Татьяна |   |   |   | STRETCHING (55 мин)<br>Татьяна  |   |   |   | STRETCHING (55 мин)<br>Татьяна |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Гелия                                |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Ирина | 11:00   |            |
| 12:00      | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Ирина |   |   |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Ирина  |   |   |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Ирина |   |   |   |                                | 12:00   |            |
| 13:00      | FIGHT KICK (90 мин)<br>Максим  |   |   |   | FIGHT KICK (90 мин)<br>Максим   |   |   |   | FIGHT KICK (90 мин)<br>Максим  |   |   |   |                                | 13:00   |            |
| 14:00      |                                |   |   |   |                                 |   |   |   |                                |   | STEP POWER (55 мин)<br>Татьяна                                |   |                                | 14:00   |            |
| 15:00      |                                |   |   |   |                                 |   |   |   |                                |   | STRETCHING (55 мин)<br>Татьяна                                |   |                                | 15:00   |            |
| 16:00      |                                |   | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>ЛФК+Тай-бо (55 мин)<br>3-12 лет<br>Александра |   |                                 |   | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>ЛФК+Тай-бо (55 мин)<br>3-12 лет<br>Александра |   |                                |   | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>ЛФК+Тай-бо (55 мин)<br>3-12 лет<br>Александра |   |                                | 16:00   |            |
| 17:00      | LATINO MIX (55 мин)<br>Татьяна | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>JUNIOR SWIM (45 мин)<br>6-12 лет<br>Мария | PILATES BASIC (55 мин)<br>Александра                          |   | LATINO MIX (55 мин)<br>Татьяна  | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>JUNIOR SWIM (45 мин)<br>6-12 лет<br>Мария | PILATES BASIC (55 мин)<br>Александра                          |   | LATINO MIX (55 мин)<br>Татьяна | ДЕТСКИЙ КЛУБ<br>JUNIOR SWIM (45 мин)<br>6-12 лет<br>Мария |   |   |                                | 17:00   |            |
| 18:00      | LB+ABS (55 мин)<br>Нурсултан   |   | STEP POWER (55 мин)<br>Татьяна                                | AQUA ABS (45 мин)<br>Анна                                 | UB+ABS (55 мин)<br>Нурсултан    |   | STEP POWER (55 мин)<br>Татьяна                                | AQUA ABS (45 мин)<br>Анна                                 | UB+ABS (55 мин)<br>Нурсултан   |   |   |   |                                | 18:00   |            |
| 19:00      | STRETCHING (55 мин)<br>Ирина   |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Гелия                                |   | STRETCHING (55 мин)<br>Ирина    |   | FITNESS YOGA (55 мин)<br>Гелия                                |   | STRETCHING (55 мин)<br>Ирина   |   |   |   |                                | 19:00   |            |
| 20:00      | IRON CROSS (55 мин)<br>Нинель  |   |   |   | SUPER SCULPT (55 мин)<br>Нинель |   |   |   | ABT+ABS (55 мин)<br>Нинель     |   |   |   |                                | 20:00   |            |

Принятые сокращения:

ДЕТСКИЙ КЛУБ - программы включенные в стоимость детской клубной карты

Контактные телефоны для справок:

ресепшн клуба: 438-558

отдел продаж: +7 701 756 08 20